

OBLIGARLOS A COMER

FORCE FEEDING

Algunos niños se rehusan a comer.

Las hora de comer pueden ser muy tensas.

Pueden haber gritos y llantos sobre la mesa.

Tal vez se les obliga a los niños a comer. Tal vez se les hace que se mantengan sentados aun cuando todos se han levantado y se les fuerza a comer.

¡Esto no es bueno!

Estos niños usualmente comen cuando se les obliga. Sin embargo, puede que solo estén comiendo para evitar un castigo. Éste no es un hábito de comer normal. **Están aprendiendo a comer para escapar de una situación mala para ellos.**

Estos mismos niños tal vez después se rehusen a comer aunque no se les fuerce.

Pareciera que la única forma de que coman, es obligandolos. Han aprendido a comer por las razones equivocadas.

☺ **Sirva comidas y bocadillos saludables para su familia.** Los padres deciden qué tipo de comida se sirve. Los niños deciden cuánto quieren comer.

☺ **Sirva 3 comidas y entre 2 a 3 bocadillos cada día.** Si su hijo se rehusa a comer en la merienda, aún habrá otro bocadillo u otra comida mas tarde. ¡No se preocupe! Los niños saludables no pasarán hambre ellos mismos. Ellos comerán.



- ☺ **No les ofrezca un bocadillo justo después de la comida.** Ofrézcales un bocadillo 2 horas después de la comida. Su niño aprenderá que necesita esperar al próximo bocadillo si éste se rehusa a comer una comida.
- ☺ **No lo ponga de castigo lejos de la mesa.** Tal vez esto es lo que el niño quiera lograr: alejarse de la mesa.
- ☺ **Cuente con que su niño se mantenga en la mesa mientras se come.** Su niño necesita estar con la familia si no quiere comer. Muchas veces la hora de la comida es el único tiempo familiar.
- ☺ **Juegue con los alimentos.** ¡Hágalo divertido! Su niño ocasionalmente probará o se comerá los alimentos.
- ☺ **Tenga reglas para la mesa.** No gritos o discusiones cuando se sienta a la mesa. Conversaciones negativas cierran el pequeño estómago del niño y éste se rehusará a comer. El estómago de un niño pequeño es fácil de cerrar.
- ☺ **Sea positivo durante la comida.** Elogie a su niño cuando sea apropiado. Dígale lo orgulloso que está de él por haber probado. Sonríale a su niño, un cariño o abrácelos.
- ☺ **Evite obligar a comer a su niño.** Sí, este puede que coma. Sin embargo, obligándolo no le está enseñando hábitos saludables. A nadie le gusta que lo obliguen a comer.
- ☺ **Relájese sobre la forma de comer de su niño.** La mayoría de los niños comen cuando sienten hambre. Si está preocupado por el crecimiento de su niño, hable con su doctor.

Esta tarjeta no intenta ofrecer consejos médicos;
éstos deben obtenerse de un profesional certificado en salud.